**Круглый стол «Компьютер: ЗА и ПРОТИВ».**

Цель: Обсуждение с участниками понятия «кибераддикция», разъяснение негативных последствий от компьютерных игр, формирование мотивации учащихся к участию в альтернативных видах деятельности.

Задачи: обсудить с учащимися основные правила ответственного и безопасного поведения в киберсреде; обсудить основные способы защиты от противоправных посягательств в сети; научить распознавать признаки злоупотребления и сделать более безопасным свое общение в сети; познакомить с альтернативными видами деятельности.

Оборудование: раздаточный материал на каждого участника.

Ход занятия:

— Добрый день! Сегодня мы затронем одну из самых актуальных тем для всех подростков. Я уверен, что наша тема для вас будет интересна, но, если вы будете проявлять свою активность и вступать со мной и другими участниками в диалог, она будет еще интереснее. Поднимите руки, кто играл в компьютерные игры хотя бы один раз? Было ли, что вы пропускали уроки, чтобы поиграть в компьютерную игру? Разговариваете ли вы с друзьями о компьютерных играх, кодах, уровнях и т. д.? Испытываете ли вы удовольствие от работы за компьютером или играя в компьютерные игры? Приходилось ли вам обманывать близких, говоря, что вы делали уроки или искали информацию, в то время, когда вы просто играли или общались? Случалось, ли вам забывать о времени во время игры за компьютером? Любите ли вы поиграть за компьютером в минуты грусти, подавленности? Ругают ли вас родители за то, что вы слишком много денег тратите на игры и Интернет? (Ответы детей.)

Примерно такие вопросы задают человеку, когда хотят убедиться, страдает ли он компьютерной зависимостью. Я задал эти вопросы, чтобы вы трезво посмотрели на себя со стороны, критически оценили свое отношение к компьютеру. Положительный ответ на все эти вопросы должен заставить вас насторожиться. Как вы считаете, компьютерная зависимость – это выдуманная болезнь или по – настоящему угроза нашему обществу? (ответы учащихся). Появился даже такой термин – «компьютерный синдром». Кто в этом виноват и что делать? Сегодня мы будем обсуждать эти вопросы в ходе классного часа на тему: «Кибераддикция – страдание». Вы, когда-нибудь задумывались, какие последствия могут быть у ребенка, который зависим от компьютера? (варианты ответов). Я знаю такой пример: одного школьника из Германии увезла из Интернет – кафе «Скорая помощь», где мальчик просидел 10 дней подряд и дошел до полного умственного и физического истощения. Его мать рассказала, что мальчик был просто одержим компьютерной игрой «dota». Он не отходил от компьютера, перестал ходить в школу. Он лгал, воровал из дома вещи, чтобы продать их и потратить деньги на Интернет. Он перестал мыться и похудел на 10 кг. А ведь этот ребенок мог бы играть на улице в футбол и общаться со сверстниками. Что оказалось бы полезнее? Вряд ли бы его увезли на «Скорой помощи» в момент общения с друзьями.

— Еще один страшный факт: подросток из Владимира погиб от инсульта после продолжительной 13-часовой игры в «скайрим». Врачи детской больницы того же города, говорят, что к ним поступает минимум по одному подростку, попавшему в зависимость от компьютерных игр. Ребята целыми сутками без пищи и отдыха могут находиться перед компьютером дома или в специализированных клубах.

— И еще один криминальный факт: 13-летний подросток ограбил родственников, чтобы добыть денег для игры в Интернет-клубе. Старшеклассник, наигравшись в «gta», жестоко избил соседских малышей. Таких историй достаточно в каждом отделении полиции. Огромное количество подростков ради виртуального мира конфликтуют с родителями, бросают учебу, теряют друзей.

— Ребята, а вы можете привести подобные факты? Чувствуете ли вы, что вас тоже затягивает в компьютерную трясину? Можете ли вы привести оппозиционные факты, когда заядлые компьютерных игроки не попадали ни в какую зависимость? — Как вы думаете, почему дети начинают играть в компьютерные игры и становятся одержимы ими? (предположения школьников). Такие дети, как правило, имеют низкую самооценку и боятся жить реальной жизнью, поэтому и уходят в виртуальный мир, где можно «сохраниться» или «начать заново».

— Медицинские работники утверждают, что компьютерная и Интернет-зависимость существует. Появился даже такой диагноз: «кибераддикция» или «патологическое использование компьютера». Правда, пока, это не является официальным диагнозом, но некоторые ученые предполагают, что со временем кибераддикция будет признана заболеванием номер один в мире. В Германии уже есть клиники, где лечат разные компьютерные расстройства. В Финляндии даже были случаи, когда призывники получали отсрочку от армии для лечения компьютерной зависимости. В России пока мало людей обращаются за медицинской помощью, так как родители боятся вести ребенка к психиатру, не хотят, чтобы их чадо лежало в одной палате с наркоманами и алкоголиками. Да-да! А ведь компьютерная зависимость – это такая же зависимость как алкоголизм и наркомания! Давайте порассуждаем, в чем проявляется киберзависимость? (ответы участников). Прежде всего, в том, что люди предпочитают больше времени проводить в компьютерных играх и Интернете, а не в реальной жизни. Время данного времяпрепровождения достигает до 18 часов в день! А представляете сколько вы успели бы сделать за 18 часов?! Это же почти целые сутки! Подростки начинают прогуливать занятия, лгут, перестают делать домашнее задание, чтобы поскорее сесть за компьютер и погрузиться в свой мир иллюзий, где он, якобы, герой. В виртуальной реальности они забывают о времени, бешено радуются своим виртуальным победам и бурно переживают неудачи. Даже поесть нормально они уже не могут, предпочитая жевать что-нибудь перед монитором, а то и вовсе пренебрегают такой потребностью, как употребление пищи. А при общении в чатах они выдумывают себе виртуальный образ, который постепенно вытесняет их реальное «я».

— В чем опасность кибераддкции? (ответы участников). Прежде всего, опасны большинство компьютерных игр. В них главное действие – это убийство, причем красочное, изощренное. А ведь игра для детей – это репетиция жизни. Так и складывается к 13 годам мнение, что насилие, убийство – это полезное и увлекательное.

Вторая опасность игр в том, что победить в них гораздо легче, чем в реальной жизни. Ведь жизнь – это постоянная борьба, самоутверждение, победы и неудачи. Все это нельзя заменить виртуальными успехами. Человек просто теряет себя, свою личность, становится приставкой к компьютеру.

Еще одна опасность подстерегает любителей всевозможных чатов. Прикрываясь анонимностью, почти все участники, могут говорить в чатах что угодно, считая, что такое общение раскрепощает их и дает свободу. Человек, погрузившийся в вымышленный мир под чужой маской, постепенно теряет свое лицо, теряет и реальных друзей, обрекая себя на одиночество. Именно поэтому виртуальное общение не может заменить живой связи между людьми. Существует еще множество негативных аспектов компьютерной зависимости, влияющих на физиологическое состояние: снижение эффективности зрения, искривление позвоночника, ослабление мышечной ткани организма, т.к. за компьютером положено сидеть не более 4-х часов в день, а ребенку не более 10–20 минут, в зависимости от возраста.

— А сейчас упражнение, которое называется «Гроздь проблем». Оно очень простое. Для него мне пока нужен один доброволец (выходит ребенок). Представь, что ты веточка, допустим, винограда. Ты совсем молода, на тебе совсем зеленые листики и никаких виноградинок пока нет, т.к. еще весна. Тебе легко, ты спокойно развиваешься на ветру. Но тут подходит к концу лето, и ты замечаешь, что тебе становится как-то не так беззаботно и легко, т.е. зреют виноградинки. (в этот момент по очереди подходят школьники и начинают виснуть на «веточке»). И вот виноградины совсем уже поспели, а веточка еле держится и в итоге она просто падает на землю. О чем нам может сказать это упражнение? (варианты ответов). Действительно, наша «веточка» – это человек, который живет и радуется жизни. Как только он начинает играть в компьютерные игры, на нем появляются «виноградинки», как бы груз, который тянет его к низу. И их все больше и больше, потому что от компьютерной зависимости проблем тоже все больше и больше, как проблемы физиологического плана, так и психологического. О каких проблемах идет речь? (варианты ответов) В итоге, «веточка» просто ломается под весом всех проблем, которые он получил от компьютерной зависимости. Понравилось упражнение?

— Что мы можем сделать, чтобы не стать киберзависимыми?

• Регулировать свой день, с учетом чередования умственной и физической работы;

• Общаться с семьей и друзьями (не через социальные сети); • Принимать активное участие в жизни семьи/школы/своего коллектива сверстников;

• Заниматься саморазвитием: спорт, творчество и др.;

• Ставить перед собой цели и достигать их.

Заключение.

— Наше обсуждение подошло к концу. И завершить его я хотел бы словами писателя, который обсуждал в Интернете проблему компьютерной зависимости: «Я пишу эти размышления на компьютере, отправляю их электронной почтой через мировую сеть, черпаю информацию из Интернета. Все эти факты свидетельствуют о том, что я ни в коей мере не являюсь компьютерофобом. Более того, я очень люблю этот маленький ящик, который помогает мне жить. Но моя любовь закончится в тот момент, когда, или если, я пойму, что не я владею им, а он мной». И вам я желаю, довольствоваться этим «маленьким ящиком», но только в пользу своему здоровью, а не во вред. Желаю вам, чтобы ваш компьютер создавал для вас как можно меньше проблем. В завершении ведущий раздает участникам брошюру с полезными ссылками. Сайт интерактивного курса по Интерент-безопасности в разделе «Для учащихся» рассказы для детей 11–16 лет, а также в разделе «Тесты»; Сайт On-ляндия. Безопасная веб-страна в разделе «Для подростков» советы по безопасному общению и работе в режиме online; в разделе «Для учителей» опасности в сети и поведение в сети; Сайт Информационно-аналитический ресурс «Ваш личный Интернет» в разделе «Юным пользователям», «Старшие классы» подсказки и советы по безопасному поведению в сети Интернет, а также при использовании онлайн-игр и мобильного телефона; Сайт федерального проекта по борьбе с мобильным мошенничеством компании МегаФон в разделах «Виды мошенничества» и «Наши рекомендации», а также советы родителям; Портал «Безопасный интернет» законодательство в сфере информационной безопасности и другие разделы, содержащие материалы по теме «Безопасный интернет»; Антивирус «Лаборатория Касперского». Ведущий благодарит всех за участие и прощается с участниками.